



# Menú Juny 2019 "Escola Pau Casals. Ovo-lacto-vegetarià"



El menú del Petit  
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

## Dilluns

3

Amanida d'arròs  
"daus de tomàquet,  
blat de moro i olives"  
Albergínia farcida de verdures  
fruita

K P H L

## Dimarts

4

Mongeta perona i patata  
Nuggets de verdures  
fruita

K P H L

## Dimecres

5

Vichyssoise  
<<crema tèbia de porro>>  
amb rostes  
Lasanya de verdures  
amanida variada  
gela



K P H L

## Dijous

6



Macarrons  
amb sofregit de tomàquet  
Ous al plat  
amanida variada  
fruita de temporada

K P H L

## Divendres

7

Brou de verdures amb pistons  
Espaguetis al pesto "bròquil"  
amanida variada  
fruita

K P H L

### Pa integral un cop a la setmana



\*CLOENDA DE 6è: els nens de 6è tindran un menú especial

### Al·lèrgies i intoleràncies

**Al·lèrgies a l'ou:** la truita es substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates.

**Intolerància a la lactosa:** es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

**Celiàquia:** es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

**Al·lèrgia al peix:** es substituirà per pollastre.

**Al·lèrgia al marisc:** és farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

**Al·lèrgia als llegums:** es substituirà per patates.

**Al·lèrgia a la proteïna de la vaca:** Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

**Menús no porc:** Es substituirà per pollastre.

**L'oli** que s'utilitza per cuinar és de girasol alt oleic.

En la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i en els segons, es substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

### Salses i sofregits



**Amanida Campera:** patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.

**Amanida variada:** enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

**Sofregit de verdura:** pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.

**Salsa de tomàquet:** Tomàquet, ceba, pastanaga, all sal i oli d'oliva.

**Salsa carbonara:** Sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.

**Salsa bolonyesa:** tomàquet, carn de vedella, ceba, oli, sal i herbes provençals.

**Salsa pesto:** nous, alfàbrega, orenga, pebra blanca, sal i oli d'oliva verge.

**Salsa verda:** brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, vi blanc, julivert i sal.

**Salsa de carn:** bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

**Salsa Jardinera:** mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

**Salsa mediterrània:** tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva

**Salsa de ceps:** oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llençols.

M<sup>o</sup>Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista

Colegiada Núm. CAT001011

www.elmenudelpetit.es

## FESTA

10

Pèsols amb patata  
Hamburguesa vegetal  
amb tomàquet  
fruita

K P H L

11

Arròs tres delícies  
<<pastanaga, truita i pèsols>>  
Croquetes d'espínacs  
logurt de llimona "La Fageda"

K P H L

12

Lenties ecològiques estofades  
amb verdures  
Frankfurt de soja  
amanida variada  
fruita de temporada

K P H L

13

Amanida Campera  
**ANYS I ANYS...**pa de pessic  
Truita amb verdures  
amanida variada  
fruita

K P H L

14

17

Bròquil amb patata  
Mongetes ecològiques  
saltejades amb all, julivert  
fruita

K P H L

18

Espinacs amb patata  
Macarrons  
amb salsa carbonara  
sense carn  
amanida variada  
fruita

K P H L

19

### FESTA DE L'AIGUA

Truita amb patates fregides  
i ketchup i refresc

Danonio



K P H L

20

Crema de verdures  
Hummus i bastonets  
de pastanaga  
fruita de temporada

K P H L

21

Arros integral amb tomàquet  
Ous amb beixamel  
amanida variada  
fruita

K P H L

24

## VACANCES

P H L

25

K P H L

26



K P H L

27

K P H L

28

## VACANCES

K P H L

29

K P H L

30

## VACANCES

K P H L

31

K P H L

31

K P H L

## Programació de Dietes Setmanals

Pasta bullida amb ou dur i fruita no àcida i maura

Arròs bullit amb pastanaga i fruita no àcida i madura

Patates i pastanaga bullida, ou dur i fruita no àcida i madura

Pasta bullida amb pèsols i fruita no àcida i madura

Arròs bullit amb pastanaga i ou dur i fruita àcida i madura

